Asnadi
Asociación Nacional de Dietistas
Técnicos Superiores en Dietética

GE PSICONUTRICIÓN

Psiconutrición y Baja Disponibilidad Energética (LEA)

Comprender para poder cambiar

Más allá de los nutrientes: una mirada más amplia sobre la baja disponibilidad energética



La baja disponibilidad energética puede estar influida por múltiples factores psicológicos, conductuales y contextuales.

- Miedo a ganar peso
- Insatisfacción corporal
- Rigidez alimentaria
- Perfeccionismo
- Presión estética o deportiva
- Desconocimiento de las necesidades
- Dificultades para organizar la alimentación

La relación con la comida también importa.

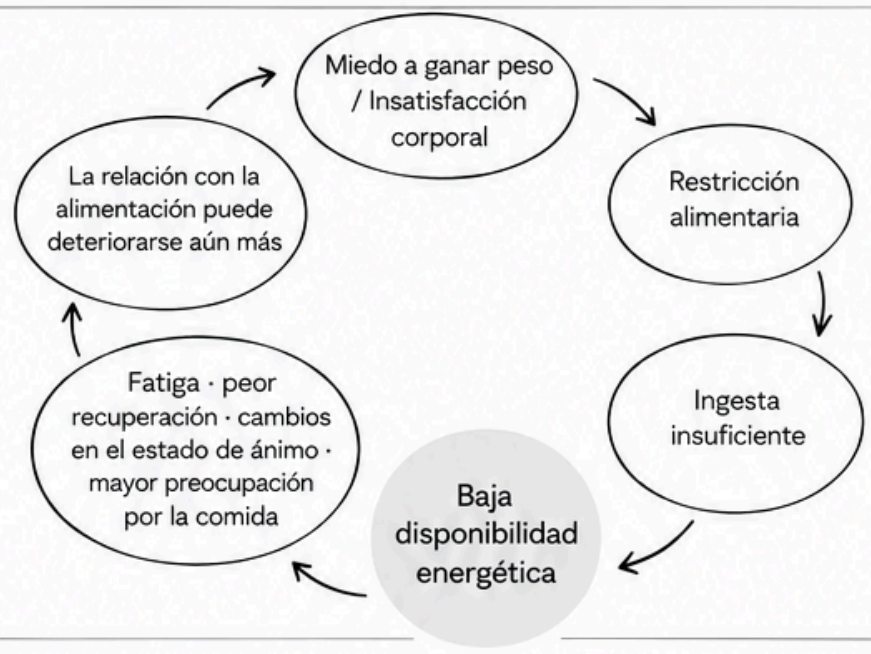


La baja disponibilidad energética no siempre es consecuencia de una falta de información nutricional.

A veces la persona sabe que necesita comer más, pero existen barreras psicológicas que dificultan hacerlo.

El círculo puede retroalimentarse

La relación con la comida y la percepción del cuerpo pueden influir en la ingesta y, a su vez, en la disponibilidad energética, generando un ciclo que se mantiene en el tiempo.



El abordaje es interdisciplinar

El equipo debe adaptarse a las necesidades de cada persona y trabajar de forma coordinada.



Nutrición (TSD)
Cubrir las necesidades energéticas y nutricionales, desde la ingesta, con la comida.



Psicologia
Trabajar creencias, modelos y miedo y relación con la comida y el cuerpo.



Entrenamiento
Ajustar carga y recuperación.



Equipo multidisciplinar
Detectar y abordar los casos que lo necesiten.

No se trata solo de recuperar la energía.

Se trata de recuperar también una relación saludable con la comida.

SIN MIEDO · SIN CULPA · SIN RIGIDEZ · SIN CONDUCTAS RESTRICTIVAS O COMPENSATORIAS